

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Оренбургский район

МБОУ "Дедуровская СОШ"

«РАССМОТРЕНО»  
на методическом объедине-  
нии учителей физических и  
эстетических дисциплин  
\_\_\_\_\_ Цыбулина И.В..  
Протокол № 1 от  
«19» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Иванова Т.П.  
Протокол № 1 от  
«19» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Баженова Н.И.  
Протокол № 200 от  
«22» августа 2022 г.

X

---

Н.И. Баженова  
Директор

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID-5458411)

Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Составитель: Фогель С.Н  
учитель физической культуры

с. Дедуровка 2022

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плава-

ние. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **6 класс**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **7 класс**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 класс**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с переменного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание» (теория).* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине. *Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Планируемые образовательные результаты**

### **Личностные результаты**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

*Универсальные познавательные действия:* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных

занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурных минут, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоро-

стью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 класс**

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится: характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпаузы для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «орто-статической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновремен-

ным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 класс**

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения); соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **9 класс**

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной де-

тельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
Итогопоразделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня			устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.4.	Измерение индивидуальных показателей физического развития				
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки			устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.8.	Ведениедневникафизическойкультуры			устный опрос	
2.9.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
2.10.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца			устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
Итогопоразделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5		устный опрос	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении («по прямой», «по кругу» и «змейкой»)	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.25		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8		практическая работа	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a>
Итого по разделу		8			
Промежуточная аттестация		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

#### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	7		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	9		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итогопоразделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итогопоразделу		8			
Промежуточная аттестация		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

#### Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итогопоразделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итог по разделу		2.25			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	8		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступа-	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

	ние» и «прыжковый бег»				
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>

3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итог по разделу		51.75			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
Итог по разделу		12			
Промежуточная аттестация		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итог по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1.5		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	4		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0.5		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0.25		устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	в прыжке с места			та	<a href="#">lyah</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итог по разделу		57			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7		практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итог по разделу		7			
Промежуточная аттестация		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых, прыжковых упражнений и в метании на занятиях лёгкой атлетикой. Знания о физической культуре. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1		
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта (6 мин. бег)	1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции - 1500 м Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физической развития	1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
6	Метание малого мяча на дальность	1		
7	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега на результат.	1		
8	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		
9	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		
10	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		
11	Ведение мяча и в движении с сопротивлением «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		
12	Ранее разученные технические действия с мячом.	1		
13	Баскетбольная комбинация из ранее разученных технических действий с мячом.	1		
14	Техника ловли и передачи мяча различным способом.	1		
15	Передача мяча двумя руками от груди, и в движении	1		
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
17	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1		
19	Модуль «Гимнастика». Техника двух кувырков вперед слитно	1		
20	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
21	Модуль «Гимнастика». Техника двух кувырков назад слитно	1		
22	Модуль «Гимнастика». Разучить кувырок вперед ноги «скрестно»	1		
23	Модуль «Гимнастика». Закрепить технику кувырка вперед ноги «скрестно»	1		
24	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
25	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1		
26	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1		
27	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		

28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
29.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
30	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Водные процедуры после утренней зарядки. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		
31	Упражнения на развитие координации. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		
32	Упражнения на формирование телосложения.	1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		
37	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники подъёма и спуска на лыжах.	1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1		
40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах	1		
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передачи двумя руками снизу в парах.	1		
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Контроль техники прямой нижней подачи мяча в волейболе	1		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление ранее разученных технических действия с мячом	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование разученных технических действия с мячом	1		
49	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
50	Модуль «Спорт» Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (поднимание туловища за 1 мин).	1		
51	Модуль «Спорт» Физическая подготовка: демонстрация приростов нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег)	1		

52	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (сгибание рук в упоре лежа).	1		
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	1		
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги			
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1		
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции - 1500 м Организация и проведение самостоятельных занятий Ведение дневника физической культуры	11		
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		
64	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
65	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1		
66	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1		
67	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
68	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

№п/п	Темаурока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. История первых Олимпийских игр современности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30 м	1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег. Бег 60м – контроль на результат	1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бегна длинные дистанции.	1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание мяча на результат	1		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину	1		
8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Т/Б по спорт играм. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Передвижения в стойке баскетболиста.	1		
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1		
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: ведением мяча в разных стойках.	1		
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: ведение мяча «змейкой» с последующим броском	1		
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Техника ловли и передача мяча различным способом в движении	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Взаимодействие двух игроков 2х1, 2х2 с пассивным и активным сопротивлением	1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: Броски в кольцо одной и двумя руками с места с сопротивлением и без.	1		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: Бросок мяча по кольцу с места со средней дистанции.	1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1		
17	Т/Б на уроках гимнастики. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Упражнения для коррекции телосложения	1		
18	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражне-	1		

	ний на гимнастическом бревне. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой			
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа	1		
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Два кувырка вперед слитно. Мостизположениястоя с помощью(дев),лежа (мал)	1		
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения ритмической гимнастики	1		
23	Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1		
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1		
25	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание на перекладине.	1		
27	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма Закрепление техники лазания по канату.	1		
28	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1		
29.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники лазания по канату	1		
30	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега	1		
31	Модуль «Гимнастика». Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		
32	Модуль «Гимнастика». Контроль техники опорных прыжков способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Закрепление техники одновременного одношажного хода	1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники одновременного одношажного хода-контроль.	1		
37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижений на лыжах для развития выносливости до 1км. Игры на лыжах.	1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших	1		

	трамплинов при спуске с пологого склона			
39	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки (повороты переступанием, торможением)	1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости по дистанции до 1.5км. Торможение «плугом».	1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем «лесенкой» и торможение «упором»	1		
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Техника передачи мяча сверху на месте и в движении.	1		
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Техника передачи мяча снизу на месте и в движении.	1		
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передач сверху и снизу в парах, тройках. Передачи мяча по разным зонам площадки соперника	1		
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники нижней прямой подачи. Подача по зонам.	1		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе: подача - прием.	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование игровых действий в волейболе (Нижняя прямая подача- прием мяча сверху и снизу)	1		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника перемещений в сочетании с приемами мяча.	1		
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи. Техника нижней прямой подачи	1		
51	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки (поднимание туловища)	1		
52	Модуль «Спорт». Физическая подготовка демонстрация приростов в показателях физической подготовленности.	1		
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Т/Б по легкой атлетике. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег и отталкивание.	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега – контроль техники.	1		
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)			
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции (30–60 м).	1		
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег. Финиширование. Бег на результат 60м.	1		
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание на результат.	1		
60	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение со-	11		

	держания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег на длинные дистанции)			
61	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег)	1		
62	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО (бег на короткие дистанции)	1		
63	Модуль «Спорт». Нормативные требования комплекса ГТО (метание мяча)	1		
64	Модуль «Спорт». Выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1		
65	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
68	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1		
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Бегподстанции 30м-60м	1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60м на результат	1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег на длинные дистанции	1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 м .	1		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники эстафетного бега	1		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1		
10	Т/Б на уроках спортивных игр. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1		
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола (в парах, тройках, на мете и в движении)	1		
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола в движении с сопротивлением и без	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		
17	Модуль «Гимнастика». Т/Б на уроках гимнастики. Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		
18	Модуль «Гимнастика». Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведениедневникафизическойкультуры	1		
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с	1		

	добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).			
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Тестирование: поднятие туловища за 1 мин	1		
21	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1		
22	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Простейшие акробатические пирамиды в парах, в тройках (девочки).	1		
23	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Совершенствование техники акробатических пирамид	1		
24	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		
25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники стойки на голове с опорой на руки	1		
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1		
27	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1		
28	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	1		
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики.	1		
30	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
31	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		
37	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1		
40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники приема мяча снизу и приема мяча сверху	1		
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Судейство	1		
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Разучить технику верх-	1		

	ней прямой подачи мяча.			
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча с применением в игровой деятельности	1		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Взаимодействия игроков в 3, 4-х.	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		
49	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
50	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
51	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
52	Модуль «Спорт». Выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.			
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча на дальность.	1		
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1		
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники эстафетного бега			
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт и стартовый разгон.	1		
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей	1		
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника челночного бега.	1		
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (М), 500 м (Д)	11		
61	Модуль «Спорт». Нормативные требования комплекса ГТО (метание мяча)	1		
62	Модуль «Спорт». Выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1		
63	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
64	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег на длинные дистанции)	1		
65	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег)	1		
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
68	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура	1		
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м на результат	1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на короткие дистанции. 30 метров на результат.	1		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на длинные дистанции. 1000 метров на результат.	1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность	1		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Челночный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1		
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Т/Б на уроках по спортивным играм. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; после ведения мяча, после остановки с сопротивлением и без Учебная игра	1		
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники передача мяча одной рукой от плеча и снизу в движении с сопротивлением и без	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке с сопротивлением и применение в игровых ситуациях.	1		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке и применение в игровой деятельности	1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
17	Модуль «Гимнастика». Т/Б на уроках гимнастики. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.	1		
19	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях .			
20	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе.	1		

21	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1		
22	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Профилактика умственного перенапряжения	1		
23	Модуль «Гимнастика». Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Комплекс упражнений методом круговой тренировки.	1		
24	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Лазание по канату	1		
25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1		
26	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники кувырка назад в стойку «ноги врозь». Длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1		
27	Модуль «Гимнастика». Техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
28	Модуль «Гимнастика». Разучить технику прыжка боком с поворотом на 90°	1		
29.	Модуль «Гимнастика». Закрепление техники опорного прыжка боком с поворотом на 90°	1		
30	Модуль «Гимнастика». Совершенствование опорного прыжка боком с поворотом на 90°	1		
31	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: поднятие туловища за 1 мин.	1		
32	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: наклон вперед из положения стоя на скамейке. Развитие гибкости	1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Техника преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		
37	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход	1		
40	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций	1		
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения.	1		
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Разучить прямой нападающий удар волейболе.	1		
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепить технику прямого нападающего удара. Совершенствование техники передач сверху и снизу.	1		
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствовать технику прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача.	1		

45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника верхней подачи. Техника нападающего удара	1		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Разучить технику индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление техники индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1		
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите в игре волейбол	1		
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактических действий в нападении в игре волейбол	1		
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Взаимодействие игроков 2х2, 3х3 Учебная игра			
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег Бег 60 м на результат	1		
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Эстафетный бег			
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на короткие дистанции	1		
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на длинные дистанции	1		
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность	1		
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	11		
61	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
62	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
63	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
64	Модуль «Спорт». Выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1		
65	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
68	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		

